

## **Teca Sàbat presenta alimentos que ayudan a conseguir una vuelta a la normalidad de manera sana**

**Con la vuelta a la rutina diaria, en Teca Sàbat resaltan la importancia de conocer los alimentos que se ponen en las mesas y los beneficios que pueden aportar al sistema inmune**

Con unas temperaturas en descenso y la llegada del final de septiembre, ahora sí que han concluido todos los plazos de vacaciones veraniegas posibles. Los trabajadores están de vuelta a las oficinas, los estudiantes a sus aulas y tocará volver a la normalidad. A todos los niveles. También recuperando los buenos hábitos alimentarios después de unos cuantos meses de flexibilidad horaria y más permisividad en las comidas.

¿Cómo se puede recuperar cierto orden en cuanto a la alimentación? Es en estos meses en que el mal tiempo vuelve a poner a prueba las defensas del organismo, cuando se ha de poner especial atención a la dieta. Es por eso que desde Teca Sàbat recomiendan una serie de alimentos ayudarán a reforzar el sistema inmunitario y a prevenir resfriados y gripes. En sus cocinas hacen uso de ellos en sus cartas de platos para ayudar en el consumo de una alimentación correcta pero afirman que es importante tener en cuenta todos ellos para aquellos que cocinan en casa:

### **Cítricos**

Naranjas, mandarinas, limones... ya lo decían las abuelas, cualquier cítrico es bueno para ayudar a combatir los resfriados y las gripes. Su alto contenido en vitamina C y otros nutrientes ayudan a frenar el avance de estas enfermedades tan comunes en esta época del año. Lo mejor es aprovechar y alternar los que más gusten: un zumo de naranja, limonada, unas mandarinas, un pomelo, etcétera.

### **Zanahorias**

Igual que las calabazas, las zanahorias son otro de los alimentos más ricos en beta-carotenos que se puede encontrar en el supermercado. Ya sea cocida, en zumo, en guarnición o cruda, este tubérculo es perfecto porque los más pequeños de la casa lleven una dieta saludable.

### **Cebollas**

La cebolla destaca para ser rica en cisteína, aminoácido que refuerza el sistema inmunitario, y quercetina, componente con propiedades antibacterianas y antigripales. Además, introducir este alimento en la dieta ayudará a descongestionar las vías respiratorias y limpiar los pulmones.

### **Ajos**

Mientras que algunos odian su sabor, otros lo estiman. No hay punto mediano. Pero el que todo el mundo sabe es que el ajo no solo sirve para dar sabor a tus comidas, sino que también tiene importantes beneficios para la salud. Se trata de un alimento rico en aliina, que produce alicina una vez ha sido cortado, un componente con un alto poder antiséptico natural capaz de estimular el sistema inmunitario y combatir la gripe y los procesos infecciosos. Además, un estudio publicado en *Advances*

in Therapy (2001) demostró que aquellos que tomaron suplementos de ajo durante doce semanas tuvieron menos constipados que aquellos que tomaron placebo.

### Legumbres

Legumbres como las lentejas o los garbanzos suelen volver a los menús semanales después de los meses de calor para ayudarnos a combatir el frío otoñal. Y es que este tipo de alimentos son muy beneficiosos para mantener la temperatura corporal, además de ser ricos en antioxidantes, que ayudan a prevenir infecciones.

### Huevos

Son una fuente de proteínas, vitaminas B12 y B6, selenio y zinc, fundamentales para mantener un sistema inmunológico fuerte. Es por eso que es aconsejable comer huevos unas dos o tres veces por semana para mantener los resfriados y otras enfermedades a raya. Además, al ser un alimento tan versátil, no habrá ningún problema a la hora de incluirlo en la dieta de los más pequeños de la casa: se pueden cocer, hacer a la plancha, fritos, en tortilla, etcétera.

### Jengibre

Ya sea en infusiones o como condimento de las comidas, esta raíz ayudará a prevenir y tratar los resfriados y los procesos gripales. Esto debe especialmente a sus propiedades antibacterianas, antipiréticas y analgésicas. Además, el jengibre es un antiinflamatorio natural y ayuda a mejorar la digestión.

### Miel

Que la miel es uno de los mejores remedios caseros para calmar la tos no es nada nuevo. Pero además, un estudio publicado en *Arxivis of Pediatrics and Adolescent Medicine* (2007) concluyó que este alimento también ayuda a prevenir catarros y gripes indeseadas al mejorar las defensas.

### Yogures naturales

Los probióticos presentes en los yogures ayudan a cuidar la flora intestinal, clave en el sistema inmunitario. Pero para beneficiarse de las bondades de este alimento hay que comer al menos uno en el día. Además, los yogures son perfectos para las personas que están en tratamiento con antibióticos, puesto que los ayudará a evitar más infecciones.

### Sobre Teca Sàbat:

Es la empresa de Sant Cugat referente en productos gourmet y comida para llevar. Sus más de 40 años de experiencia en el sector de la alimentación los avala. Teca Sàbat trabaja siempre con productos de proximidad y de temporada ofreciendo el máximo nivel de calidad tanto en la cocina tradicional como en las recetas más innovadoras.

### **Datos de contacto:**

EDEON MARKETING SL

Comunicación · Diseño · Marketing

931929647

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Medicina alternativa](#) [Ocio para niños](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>